

\*\*\*\*\*

## **Studio-Drux-Newsletter Juli 2006**

### **Tipps, Hintergründe und Informationen rund um Sprechstimme, Gesangstimme und Atem.**

\*\*\*\*\*

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Atem ist ein wichtiger Schlüssel bei der Bewältigung von Prüfungsängsten und Lampenfieber. Und davon sind wir alle einmal geplagt. Zu mir kommen zum Beispiel Profisprecher, die trotz aller Routine bei Live-Sendungen regelmäßig von großer Nervosität befallen werden, aber auch Prüfungskandidaten, die trotz aller Fachkompetenz große Angst haben, im entscheidenden Moment zu versagen. Mit der richtigen Atemtechnik muss sich jedoch niemand solchen Situationen hilflos ausgeliefert fühlen. Der Atem ist nicht nur der Motor unserer Stimme, er ist auch der Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Denn: In der Ruhe liegt die Kraft.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Ruhe beim Lesen dieses Newsletters, bei dem sich alles um den Atem dreht

**Ihre Monika Drux**

\*\*\*\*\*

### **Thema des Monats**

\*\*\*\*\*

#### **In der Ruhe liegt die Kraft**

Aus meiner eigenen Erfahrung als Opernsängerin weiß ich nur zu gut, wie sehr Lampenfieber und hohe Ansprüche an die eigene Leistung auf die Stimme schlagen können. Dabei spielt es keine Rolle, wie oft man schon erfolgreich aufgetreten ist. Jede Situation ist immer wieder neu. Als junge Altistin reichten schon 50 Zuhörer, um mich nervös zu machen. Später dann hatte ich irgendwann die Hürde der 3000 Zuhörer genommen, da kamen ungewohnte Fernsehauftritte, die mir das Herz bis zum Hals schlagen ließen. Glücklicherweise hatte ich da längst eine Technik zur Hand, um meinen Atem zu beherrschen, meine Stimme frei entfalten zu können und vor allem mein Nervenkostüm rechtzeitig in den Griff zu bekommen. Die Arbeit mit dem Inneren Atem nach Cornelis Veening hat meine Belcanto-Technik entscheidend erweitert und mich auch in angespannten Situationen zu innerer Ruhe geführt. Der holländische Atemlehrer und -therapeut Cornelis Veening (1895-1976) war ursprünglich ebenfalls Sänger. Seine eigenen Stimmprobleme und Erfahrungen führten ihn dazu, sich mit dem Atem zu beschäftigen. Er entwickelte eine geeignete Methode, um seine sängerischen Probleme zu lösen und half damit auch seinen späteren Schülern und Atempatienten, blockierende Ängste zu überwinden und den Atem bewusst zu machen. Für Veening ist der Atem selbst

der eigentliche „Lehrer“. Entscheidend ist, den Atem wirken zu lassen, die eigenen Kräfte zu erleben, sich in die eigene Mitte führen zu lassen. Die Berufsgruppe der Sänger stand jedoch nur am Beginn im Zentrum seiner Atemarbeit. Sie weitete sich schnell auf alle Berufsgruppen aus und entwickelte sich zu einer lebensbegleitenden Methode. Bekannte Atemschulen in der Tradition Veenings sind unter anderem die von Ilse Middendorf und die von Irmgard Lauscher Koch, in der ich ausgebildet worden bin.

In meiner jetzigen Arbeit mit Atem und Stimme kann ich beide Erfahrungshintergründe verbinden: Meine auf der Bühne erprobte und in Belcanto-Tradition geschulte Atemtechnik und den in der Veening-Atemarbeit erspürten Atem.

Wenn wir uns vom eigenen Atem zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen lassen, hilft uns das in allen Bereichen und Situationen, in denen höchste Konzentration und Leistung ohne blockierende Ängste und Hemmschwellen gefragt ist. Erst aus dieser Ruhe heraus kann sich unsere innere Kraft voll entfalten.

\*\*\*\*\*

### **Tipp des Monats**

\*\*\*\*\*

### **Drei Übungen für mehr innere Ruhe und Gelassenheit**

#### 1. Im Liegen:

Legen Sie sich vor dem Einschlafen ein paar Minuten auf den Bauch und versuchen Sie Ihrer Atmung nachzuspüren. Vielleicht unterstützen Sie das Atemertasten, indem Sie die Hände unter den Bauch legen.erspüren Sie den Rhythmus von Aus- und Einatmen. Wo ist eine Atembewegung fühlbar? Lassen Sie sich Zeit – und die Ruhe kommt von selbst.

#### 2. Im Sitzen:

Legen Sie eine Hand auf den Bauchnabel, die andere Hand in gleicher Höhe auf die Wirbelsäule. Warten Sie ab, bis Sie eine Atembewegung spüren können. Mit etwas Übung können Sie dann auch in Situationen aufsteigender Nervosität, z.B. bei Prüfungen oder wenn Sie eine wichtige Rede halten, anstatt der Hände den Hosen- oder Rockbund zu Hilfe nehmen. Atmen Sie gegen diesen Widerstand.

#### 3. Im Stand:

Schicken Sie Ihren Atem in die Füße. Spüren Sie, wie diese fest im Boden wurzeln. Konzentrieren Sie sich ganz auf diesen Bodenkontakt, das erdet und entspannt Ihr Zwerchfell automatisch.

Diese Übungen eignen sich sowohl zur Vorbereitung auf Situationen, in denen Sie übermäßiges Lampenfieber befällt, als auch für zwischendurch, um die aufsteigende Nervosität erfolgreich abzuwehren.

\*\*\*\*\*

## **Veranstaltungstipp des Monats**

\*\*\*\*\*

### **„In der Ruhe liegt die Kraft“**

Wöchentliches Atem- und Entspannungstraining  
5 Abende Schnupperkurs, montags 20.00 bis 21.00 Uhr im Studio für  
Stimmbildung, Beginn : 28. August  
Teilnahmegebühr: 60,- Euro

\*\*\*\*\*

### **Neu im Studio für Stimmbildung Monika Druх**

\*\*\*\*\*

Die oben genannte Veranstaltung können sie sich gegebenenfalls auch auf  
Rezept verschreiben lassen. Seit Mai 2006 bin ich Atempädagogin und –  
therapeutin mit AFA-Diplom und Zertifikat der Atemlehrwerkstatt Irmgard  
Lauscher-Koch. Deshalb kann ich ab sofort in meinem Studio für Stimmbildung  
Atemgymnastik auf Rezept durchführen und über Ihre Krankenversicherung  
abrechnen: z.B. zur Prävention und Behandlung des „Burn-out“-Syndroms.

\*\*\*\*\*

### **Link des Monats**

\*\*\*\*\*

Der Berufsverband für Atempädagogik und Atemtherapie und der Verband der  
Atempädagoginnen/-therapeutinnen geben auf Ihrer Website interessante  
Hintergrundinformationen zur Atemtherapie allgemein:  
[www.info-atemtherapie.de](http://www.info-atemtherapie.de) oder [www.atemtherapie-afa.eu](http://www.atemtherapie-afa.eu)

\*\*\*\*\*

### **Radiotipp des Monats**

\*\*\*\*\*

Am 13. Juli wird es auf WDR 5 in « Neugier genügt » um den Wandel von  
Frauenstimmen innerhalb der letzten 60 Jahre gehen. Australische  
Wissenschaftlerinnen haben festgestellt, dass Frauenstimmen bis heute stetig an  
Tiefe zugenommen haben. Die fröhlich-naiven Piepsstimmen der 50er Jahre  
entsprechen nicht mehr dem heutigen Bild emanzipierter Frauen, die je nach  
Beruf eher den Brustton der Überzeugung finden wollen. Die Autorin hat einen  
Stimmworkshop in meinem Studio für Stimmbildung besucht und mich  
zusammen mit anderen darüber befragt, warum die Wirkung unserer Stimme  
gerade im Berufsleben so entscheidend ist und wie wir zu einer „stimmigen“  
Ausstrahlung gelangen können:

**Donnerstag, 13. Juli 2006, 10.15 Uhr (Wiederholung um 19.10 Uhr)**

**WDR 5, „Neugier genügt“  
„Frauenstimmen im Wandel“  
Eine Sendung von Conny Frühauf**

\*\*\*\*\*

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an [info@studio-drux.de](mailto:info@studio-drux.de) zu schicken.

Natürlich freue ich mich wie immer über Ihre Anregungen, Wünsche oder Kommentare an [info@studio-drux.de](mailto:info@studio-drux.de).

Sie möchten noch mehr lesen?

Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

<http://www.studio-drux.de/newsletter/newsletter.htm>

Zum Ändern Ihrer Daten oder zum Abbestellen dieses Newsletters schicken Sie bitte eine E-Mail an [info@studio-drux.de](mailto:info@studio-drux.de).

Für eine Veröffentlichung meiner Texte in Ihren Medien nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu mir auf.

Eine schöne Zeit wünscht Ihnen

Ihre Monika Drux

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Drux  
Studio für Stimmbildung  
Langenweg 5  
53797 Lohmar-Scheid  
Telefon/Fax: 0 22 05 / 90 82 27  
E-Mail: [info@studio-drux.de](mailto:info@studio-drux.de)

Redaktion: Monika Drux (v.i.S.d.P.)

Die Inhalte dieses Newsletters werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Gleichwohl übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereit gestellten Informationen. Für die Inhalte und Verfügbarkeit der verlinkten, externen Informationsangebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© 2006 Monika Drux